

健康増進計画 推進キャラクター “ケンゾウレコジヤー” お役立ち情報

日本の年間自殺者数は 1998 年に3万人を越え多い状況でしたが、2012 年には3万人を下回り、昨年は6年連続で減少しています。南九州市は全国と比べて、自殺で亡くなる比率が男女とも高い状況にあります。実態調査結果では、「前向きな気持ちで過ごせていない」と回答した人が 18.2%、「最近1カ月以内で、心の底から笑ったことがない」と回答した人が 21.2%でした。

「こころの休養と睡眠」の重点目標は『悩んだら相談しよう!!』

- 市民一人一人ができること
 - ・「悩んだら、この人に相談しよう」と決めておく。
 - ・身近に相談できる人をつくる。
 - ・日頃から声をかけあう。
- 家族や地域で協力し合っていること
 - ・相談しやすいよう、お互いに声かけをする。
 - ・サロンなど地域で相談できる場をつくる。

☆家族や周囲の人が気づきやすいサインは??

態度の変化

- ・口数が少なくなった
- ・イライラしている
- ・付き合いが悪くなった
- ・気弱な言動が目立つ

仕事面での変化

- ・仕事に身が入らない(特に午前中)
- ・作業の能率が悪くなる
- ・ミスが増える

からだの変化

- ・食欲がない
- ・頭痛、腰痛、肩こり
- ・だるい
- ・眠れない

からだのこと、こころのこと、アルコール、ギャンブル、介護、育児、人間関係、お金…
悩みは人それぞれ。

相談窓口一覧表が各保健センターにあります。



【お問い合わせ】

川辺保健センター 0993-58-3223
知覧保健センター 0993-58-7221
顛娃保健センター 0993-36-1111

皆様のご意見をお寄せください!

皆様のご意見を計画・条例に反映させるため、パブリックコメントを実施します。

【募集期間】9月1日(木)～30日(金)

各案は各支所(分室)または市ホームページでご覧になれます。

ご意見がある方は、意見書に記入し、郵送、持参、FAX または電子メールで提出してください。

名称(案)	趣旨および目的	提出先・担当
南九州市交通安全計画	市内の交通事故などの状況を踏まえ、交通安全対策基本法第26条第1項の規定により、第10次鹿児島県交通安全計画に基づき、平成28年度から平成32年度までの5年間に講ずべき交通安全に関する総合的かつ長期的な施策の大綱を定めるものです。	知 防災安全課 交通防災係
南九州市子育て支援条例	次世代を担う子どもの育成に関し、社会全体で子育てを進めていくための取り組みについて基本理念を定め、家庭、学校、地域社会、事業者、および市の役割などを明らかにすることで、将来に向かって自立する子どもの育成に寄与するものです。	川 社会教育課 社会教育係